

**INTERREG LAT-LIT PROJEKTS “SOCIĀLI
PSIHOLOĢISKĀ ATBALSTA SISTĒMAS ATTĪSTĪBA,
ĪSTENOJOT POZITĪVĀS PĀRVARESANAS
STRATĒGIJAS METODI, UN SOCIĀLĀS IEKĻĀUŠANAS
UZLABOŠANA CILVĒKIEM NO MAZĀK
AIZSARGĀTAJĀM IEDZĪVOTĀJU GRUPĀM”**

***Interreg Lat-Lit Project “Developing Of Social Psychological
Support Service System Through Implementation of Method of
Positive Coping Strategies and Enhancement of Social Inclusion for
People in Vulnerable Groups”
POZCOPING LLI-163***

Līga Danilāne

projekta koordinatore

Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija

Abstract. *In East Latvia and North Lithuania there are common social – economic challenges, poverty, unemployment which lead to social exclusion, as consequence high stress level, which causes difficulties of psychosocial functioning, social inclusion and participation in economic, social, political and cultural life. Besides, in cross-border regions there are challenging accessibility of psychological and social support, well undeveloped accessibility and support content in social services for vulnerable people. Suggested project activities are focused on the creation and efficiency of social services for socially excluded adolescent, youth.*

The innovations, that the Project suggest is new to all Baltic countries and suggests, that these methods of social inclusion, positive stress coping to use in social services are effective and qualitative comparing to economical investments in application in practice.

Project main objective *is to develop social psychological support service system with the purpose to enhance social integration of youth at social risk while implementing effective method of developing positive coping with stress strategies. The main objective is related with the Programme objective in two aspects: - the first one calls for the improvement of efficiency of social service. - The other one related with the higher social inclusion of the youth at social risk due to accessible empowering support and enhanced support services.*

Keywords: *Coping strategies, People in Vulnerable Groups, stress, stress management.*

Ievads

Introduction

Austrumlatvijā un Ziemeļlietuvā pastāv kopīgas sociālekonomiskās problēmas, nabadzība, bezdarbs, kas izraisa sociālo izslēgšanu un rezultātā augstu stresa līmeni, kā dēļ rodas grūtības saistībā ar psihosociālo funkcionēšanu, sociālo iekļaušanos un iesaistīšanos ekonomiskajā, sociālajā, politiskajā un kultūras dzīvē. Turklāt pārrobežu reģionos psiholoģiskais un sociālais atbalsts ir grūti pieejams, ir vāji attīstīts sociālo pakalpojumu atbalsta saturs un to pieejamība neaizsargātām personām.

Projekts tiek realizēts INTERREG V-A Latvijas-Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2014-2020 ietvaros. Projektu POZCOPING finansē ERAF – 85% un IZM – 15%.

Projekta mērķis ir izveidot sociālo psiholoģisko atbalsta pakalpojumu sistēmu, ar mērķi veicināt pusaudžu sociālo integrāciju sociālā riska apstākļos, vienlaikus ieviešot pozitīvās stresa risināšanas stratēģijas kā metodi pusaudžu un jauniešu sociālajai integrācijai.

Pētījumā piedalījās 376 Latgales reģiona pusaudži vecumā no 11 līdz 17 gadiem no 8 skolām. Rezultātu ieguvei tika izmantota Adolescent Coping Scale Second Edition (ACS-2) long forma (Frydenberg & Lewis, 2011), kurā pusaudžiem tika piedāvāts identificēt problēmu, ar kuru visbiežāk saskaras un kura rada stresu, kā arī pēc Likerta skalas (no 1 līdz 5) novērtēt piedāvāto problēmu pārvarēšanas veidu lietojumu (cik bieži lieto) un efektivitāti (cik bieži konkrētā rīcība palīdz). Rezultātu aprēķināšanas metodika ļauj noteikt, kādas stresa vadīšanas stratēģijas pusaudži izvēlas biežāk un kuras no tām uzskata par efektīvām.

Projekta aktivitātes izvirzītā mērķa sasniegšanai

Project activity for achieve the stated objective

Vairākos starpdisciplināros pētījumos ir pētīta negatīvā saikne starp stresu un skolas vidi (Derdikman-Eiron et al., 2011; Fröjd et al., 2008; Garvik, Idsoe & Bru, 2016; Jaycox et al., 2009; Rose et al., 2011; Undheim & Sund, 2005). Visbiežāk stress veidojas ikdienas mijiedarbībā ar apkārtējiem. Pētījumos (Garvik et al., 2014; Treadway, Bossaller, Shelton, & Zald, 2012; Borelli & Prinstein, 2006; Roets & Lewis, 2002) pusaudžu stress skolā tiek saistīts ar mācību sasniegumiem, zemu mācīšanās motivāciju un sliktu sociālo labklājību. Ilgstošs stress ilgtermiņā var deformēt personības attīstību, kā arī fiziskās veselības

traucējumus. Tomēr, neskatoties uz to, pusaudžu stresam bieži netiek pievērsta uzmanība (Roets & Lewis, 2002), tostarp arī skolā.

Projekta ietvaros ir veikta pusaudžu stresa intensitātes un pārvarēšanas stratēģiju zinātnisku izpēte, izmantojot Frydenberg & Lewis (2011) aptauju, kas pielāgota izmantošanai Latvijas un Lietuvas sociālajā kontekstā.

Pētījumā piedalījās 376 respondenti vecumā no 11 līdz 17 gadiem no 9 Latgales izglītības iestādēm. 165 respondenti jeb 43,9 % ir zēni, 213 jeb 56,1 % - meitenes. Pusaudžiem tika piedāvāts: 1) nosaukt problēmu, par kuru visvairāk uztraucas vai rada stresu; 2) novērtēt problēmu/stresa pārvarēšanas veida lietojumu (cik bieži izmanto); 3) novērtēt problēmu/stresa pārvarēšanas veida efektivitāti (cik bieži konkrēta rīcība palīdz). Problēmu formulējumi tika kodēti un apstrādāti SPSS programmā, savukārt lietojuma un efektivitātes izvērtējums notika atbilstoši The Australian Council for Educational Research izstrādātajai metodikai.

Projekta POZCOPING LLI-163 darbības laikā ir iekārtota multisensorā telpa ar *Snoezelen*® iekārtām, kas dod iespēju veicināt pusaudžu integrāciju sabiedrībā.

Snoezelen® multisensoru (SMS) vide parasti tiek pielietota kā terapeitiska stratēģija ar mērķi uzlabot pacientu pašsajūtu un komunikāciju, radīt drošības sajūtu, sniegt jaunas sajūtas ar stimulāciju, kuru lietotājs var kontrolēt, mazināt simptomus, kas saistīti ar dažādām patoloģijām, piemēram, kā vecumā cilvēki ar demenci, pieaugušie ar dziļu garīgu atpalcību, cilvēki ar intelektuālās attīstības traucējumiem, depresijas sindromu, autismu (Baker et al., 1997; Robbie et al., 1916; Gomez et al., 2016; Poza et al., 2013). Pētījumi liecina, ka multisensorā stimulācija var būt efektīva kognitīvās darbības uzlabošanas metode pacientiem ar Alcheimera slimību (Safavi u.c., 2013)

Multisensorās stimulācijas konceptā var pielietot speciāli izstrādātu aprīkojumu, lai stimulētu cilvēka redzes, dzirdes, taustes un ožas sensorisko sistēmu. Piemēram, tādu aprīkojumu kā optiskās šķiedras (skat.1.a.att.), gaismas projektorus un burbuļu caurules (skat.1.b.att.) izmanto redzes sistēmas stimulācijai, stereo skaņas sistēmas – dzirdes sistēmas stimulācijai, masažierus – taustes stimulācijai, un aromterapijas smaržu aprīkojumu – ožas sistēmas stimulācijai. Pielietotie stimuli tiek kontrolēti un manipulēti un dalībnieka izvēle tiek pieskaņota pieejamajiem sensoriskajiem stimuliem. “*Snoezelen* pieejas būtība ir dot indivīdam laiku, vietu un iespēju baudīt vidi savā ritmā, neatkarīgi no citu gaidām” (Kewin, 1994)



a



b

1.attēls. *Multisensorās stimulācijas iekārtas*
Figure 1 Equipment for Multisensory stimulation

Projekta ietvaros izstrādāta pusaudžu pozitīvās stresa pārvarēšanas stratēģijas metodiku, kura var notikt dažādos veidos:

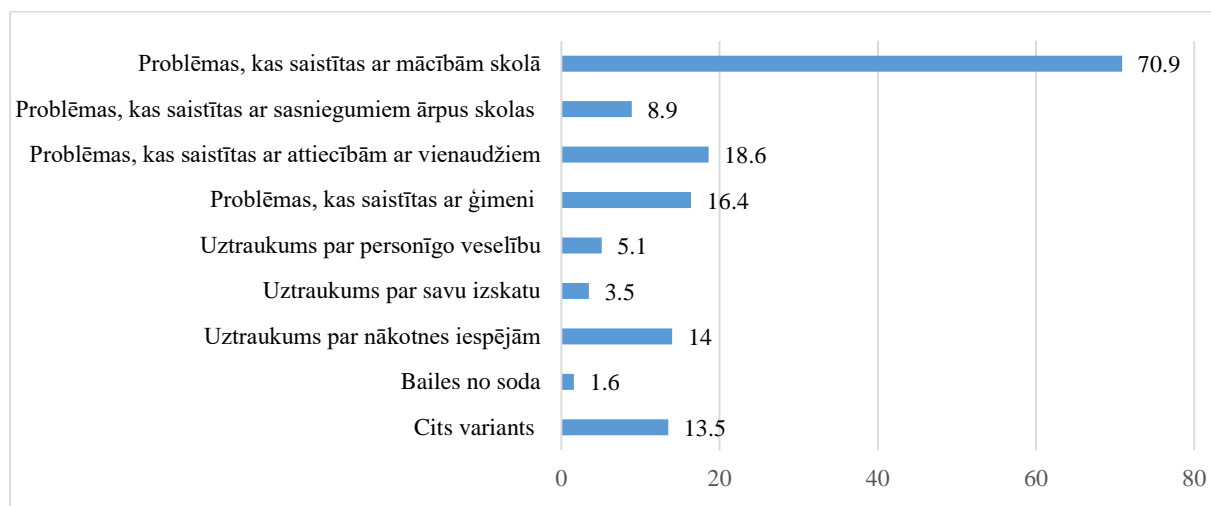
- realizējot tikai pusaudžu stresa vadīšanas prasmju pilnveides programmu,
- pievēršoties tikai relaksācijas pasākumiem, izmantojot multisensoro stimulāciju SMS vidē;
- apvienojot abus iepriekšminētos, organizējot nodarbības grupās, kur pusaudži pilnveido stresa vadīšanas prasmes, un individuālās nodarbības, kur pusaudži relaksējas multisensorās stimulācijas ietekmē.

Metodikas aprobācijā tika organizētas grupu un individuālās nodarbības, kas atbilst projekta ietvaros izstrādātajam pusaudžu produktīvo stresa vadīšanas stratēģiju pilnveides modelim un izvirzītajai pētījuma hipotēzei - sociālpsiholoģiskā atbalsta sistēma, ko veido eksteroreceptīvo sajūtu multisensorā stimulācija, un sociālpedagoģiskais atbalsts pusaudžu personības resursu identificēšanā, apzināšanā un palielināšanā, palīdz izmantot produktīvas stresa vadīšanas stratēģijas, mazinot stresu sociālās atstumtības riskam pakļautajiem pusaudžiem.

Projekta rezultāti

Project results

Anketēšanas laika respondentiem tika piedāvāts nosaukt problēmu, par kuru visvairāk uztraucas vai rada stresu. Pusaudžu atbildēs identificēto problēmu sadalījums redzams 2.attēlā.



2.attēls. *Identificēto problēmu biežums (gadījumi %)*

Figure 2 *Frequency of identified problems (cases %)*

2.attēlā redzams, ka pārliecinoši dominē problēmas, kas saistītas ar mācībām (minētas 263 gadījumos jeb 70,9 %). Pārējās grupas minētas retāk. Iespējams, šādu rezultātu ietekmēja fakts, ka anketēšana notika skolas vidē skolas atbalsta personāla (brīvprātīgā statusā projektā) vadībā. Tā kā pusaudžu nosauktajās problēmās atšķirības atkarībā no vecuma netika konstatētas ($p > 0,05$), var secināt, ka minētās problēmas aktuālas visās vecuma grupās. Turklāt Manna – Vitneja testa rezultāti liecina par ļoti būtiskām atšķirībām atkarībā no respondentu dzimuma ($p=,004$) akadēmisko sasniegumu kā problēmas identificēšanā: meitenes par akadēmiskajiem sasniegumiem uztraucas vairāk (Mean Rank 197,19) nekā zēni (Mean Rank 171,72).

Projekta ietvaros veiktajā pētījumā iegūtie rezultāti par stresa vadīšanas Lietojumu un Efektivitāti liecina, ka pusaudži ne vienmēr zina un prot adaptīvi rīkoties problēmu gadījumā, līdz ar to viņiem nepieciešams atbalsts, papildus mācības stresa vadīšanas stratēģiju apguvei. Šādas atziņas paustas arī zinātniskajā literatūrā (Frydenberg & Lewis, et.al., 2004; Roets & Lewis, 2002), uzsverot skolas administrācijas un skolotāju lomu atbalsta sniegšanā.

Produktīvo stresa vadīšanas stratēģiju izvēli un izmantošanu konkrētā kontekstā pusaudžiem ietekmē tādi personības resursi kā viedums, noturība, spēja mācīties no pieredzes, kognitīvā elastība, drosme, kontroles lokuss, izaicinājumu pieņemšana, optimisms un Es-koncepts, un projekta ietvaros izstrādātais modelis orientēts uz to apzināšanos un palielināšanu.

Pētījuma rezultāti norāda uz problēmām skolas vidē, kuras rezultatīvie rādītāji ir mikroklimats (psiholoģiskā vide) un skolas fiziskā vide, resp., tai jābūt ne vien labiekārtotai, aprīkotai ar jaunākajām tehnoloģijām, sakoptai, bet vietai, kur psiholoģiski labvēlīgā gaisotnē notiek komunikācija starp skolēnu un pedagogu un tiek sekmēta ne vien akadēmisko sasniegumu, bet arī harmoniskas – intelektuāli, emocionāli un fiziski līdzsvarotas – personības attīstība.

Lielais ar izglītības sistēmu, skolas vidi un mācību sasniegumu novērtēšanas sistēmu saistīto problēmu īpatsvars pusaudžu vidū rosina pamato nepieciešamību pievērsties starpnozaru pētījumiem šajā jomā, psiholoģijas, izglītības, veselības, labklājības u.c. jomu speciālistiem nākotnē iesaistoties longitudinālu salīdzinošu pētījumu veikšanā pēc jaunā kompetencēs balstītā izglītības satura modeļa ieviešanas, kas nodrošinās lielāku mācību priekšmetu integrāciju, ļaujot mācību priekšmetu skolotājiem vairāk uzmanības pievērst caurviju prasmju attīstībai, un mainīs arī vērtēšanas sistēmu, mācību procesā akcentējot gan procesu, gan rezultātu.



Šis raksts ir sagatavots ar Eiropas Savienības finansiālo atbalstu. Par šī raksta saturu pilnībā atbild Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija, un tas nekādos apstākļos nav uzskatāms par Eiropas Savienības oficiālo nostāju.

Literatūra **References**

- Baker, R., Dowling, Z., Wareing, L. A., Dawson, J., & Assey, J. (1997). Snoezelen: its long-term and short-term effects on older people with dementia. *British Journal of Occupational Therapy*, 60(5), 213-218.
- Borelli, J. L., & Prinstein, M. J. (2006). Reciprocal, longitudinal associations among adolescents' negative feedback-seeking, depressive symptoms, and peer relations. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34(2), 154–164. doi:10.1007/s10802-005-9010-y
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (2011). *Adolescent Coping Scale – Second Edition (ACS-2)*. ACER Press.
- Frydenberg, E., Lewis, R., Bugalski, K., Cotta, A., McCarthy, C., Luscombe-Smith, N., & Poole, C. (2004). Prevention is better than cure: Coping skills training for adolescents at school. *Educational Psychology in Practice*, 20 (2), 117-134.
- Derdikman-Eiron, R., Indredavik, M. S., Bratberg, G. H., Taraldsen, G., Bakken, I. J., & Colton, M. (2011). Gender differences in subjective well-being, self-esteem and psychosocial

- functioning in adolescents with symptoms of anxiety and depression: Findings from the Nord-Trøndelag health study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(3), 261–267. doi:10.1111/j.1467-9450.2010.00859.x
- Fröjd, S. A., Nissinen, E. S., Pelkonen, M. U. I., Marttunen, M. J., Koivisto, A.-M., & Kaltiala-Heino, R. (2008). Depression and school performance in middle adolescent boys and girls. *Journal of Adolescence*, 31(4), 485–498. doi:10.1016/j.adolescence.2007.08.006
- Garvik, M., Idsoe, T., & Bru, E. (2014). Depression and school engagement among norwegian upper secondary vocational school students. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 58(5), 592–608. doi:10.1080/00313831.2013.798835
- Garvik, M., Idsoe, T. & Bru, E. (2016) Motivation and Social Relations in School Following a CBT Course for Adolescents With Depressive Symptoms: An Effectiveness Study. *Scandinavian Journal of Educational Research*, Vol. 60, No. 2, 219–239, <http://dx.doi.org/10.1080/00313831.2015.1017838>
- Gomez, C, et al. (2016). Characterization of EEG patterns in brain-injured subjects and controls after a Snoezelen intervention. *Computer Methods and Programs in Biomedicine*, 136, 1-9.
- Jaycox, L. H., Chandra, A., Tanielian, T., Stein, B. D., Paddock, S., Miles, J. N. V., & Burnam, M. A. (2009). Impact of teen depression on academic, social, and physical functioning. *Pediatrics*, 124 (4), e596–e605. doi:10.1542/peds.2008-3348
- Kewin, J. (1994). *Snoezelen: the reason and the method. Sensations and Disability: Sensory Environments for Leisure, Snoezelen, Education and Therapy*. Chesterfield: ROMPA UK Publications, 6-17.
- Poza, J., Gómez, C., Gutiérrez, M.T., Mendoza, N., & Hornero, R. (2013). Effects of a multi-sensory environment on brain-injured patients: Assessment of spectral patterns. *Medical Engineering & Physics*, 35, 365-375.
- Robbie, J. C. (2016). Coherence in children with AD/HD and excess alpha power in their EEG. *Clinical Neurophysiology*, 127, 2161-2166.
- Roets, H. E., & Lewis, A. (2002). Notes on adolescent stress for parents, teachers and educational psychologists. *Educare*, 31 (1&2) 202-217.
- Rose, A. J., Carlson, W., Luebke, A. M., Schwartz-Mette, R. A., Smith, R. R., & Swenson, L. P. (2011). Predicting difficulties in youth's friendships: Are anxiety symptoms as damaging as depressive symptoms? *Merrill-Palmer Quarterly*, 57(3), 244–262. doi:10.1353/mpq.2011.0013
- Safavi, M., Yahyavi, S.H., Farahani, H., Mahmoudi, N., & Mahboubinia, M. (2013). The effect of multi-sensory stimulation (MSS) on cognitive status of women with Alzheimer's disease in Fereshtegan elderly care center. *Journal of Jahrom University of Medical Sciences*, 11(2), 45-51.
- Treadway, M. T., Bossaller, N. A., Shelton, R. C., & Zald, D. H. (2012). Effort-Based Decision-Making in Major Depressive Disorder: A Translation Model of Motivational Anhedonia. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 121, 553–558. doi:10.1037/a0028813
- Undheim, A. M., & Sund, A. M. (2005). School factors and the emergence of depressive symptoms among young Norwegian adolescent. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 14, 446–453. doi:10.1007/s00787-005-0496-1